

## גודל מנות סטנדרטי

**לכל מחלקה יש לספק לפחות מנת רזרבה אחת (1) מכל סוגי המזונות שבטבלאות להלן ומכל המרקמים**

\* בכל מקרה של טווח משקלים נדרש, יוגדר גודל מנה מדוייק ע"י דיאטנית המוסד לפי שיקול דעתה המקצועי.

### טבלה מס' 1 - גודל מנה להגשה בארוחת בוקר

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	גודל מנה להגשה
לחם	לחם אחיד / מלא / חלה	30 גרם
דייסה	קוואקר/ אורז טחון/ סולת או אחר	20 גרם יבש
	חלב לדייסה או לדגני בוקר	130 מ"ל + 70 מ"ל מים או 200 מ"ל חלב משוחזר (20 גר' אבקות חלב כחוש 0.5%-0.8%).
ביצה	קשה/ חביתה/ ביצים עם תוספות	ביצה בגודל M (53 - 63 גרם)
מוצרי חלב א'	לבן/שוקו/חלב/מעדן/ יוגורט	125 גרם
מוצרי חלב ב'	גבינה לבנה/קוטג'	לפחות 2 ק"ג למחלקה
	גבינה צהובה/מלוחה/משולשת	20 גרם (15 גרם משולשת)
ירקות חיים	סלט/רסק	100 גרם
ממרחים	חמאה/מחמאה/מיונית/טחינה	כפ (10 גרם)
	אבוקדו	2 כפות
ממרחים מתוקים	דבש/ריבה/חלבה/שוקולד/ממרח תמרים	10 גרם
משקה	תה/קפה/מים	200 מ"ל
חלב למשקה		30 מ"ל

### טבלה מס' 2 - גודל מנה להגשה בארוחות ביניים (לפנה"צ, אחה"צ)

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	גודל מנה להגשה
עוגה ותחליפים	עוגה מסוגים שונים	50 - 100 גרם *
	עוגיות/קרקרים/ בסקוויטים	20 גרם
	לחם אחיד / מלא / חלה	30 גרם
	ממרח מתוק	10 גרם
	קרמבו	1 יחידה
	גלידה	60 גרם
	במבה	10 גרם
	מוס / רפרפת	35 גרם
פרי	פרי/ רסק פרי	מנה לפי טבלת גדלי מנה לפירות
משקה	תה/קפה/מיץ ממותק/מיץ על בסיס פרי/מים תוספת חלב לשתיית קפה / תה	200 מ"ל 30 מ"ל

### טבלה מס' 3 גודלי מנה לפירות

כל פריט תורם כ- 60 קלוריות

משקל עם קליפה וגרעין (תויד)	גודל	הפרי
120 גר'	1 בינוני	אגס
370 גר'	2 כוסות	אבטיח
370 גר'	1 בינונית	אשכולית*
150 גר'	1 בינוני	אפרסק
90 גר'	1 קטנה	בנה
110 גר'	1 בינונית	גויאבה*
180 גר'	1/3 מלון	מלון*
140 גר'	4 בינוניים	משמש
140 גר'	1/2 קטן	מנגו
170 גר'	1 כוס	סלט פירות ללא סוכר
100 גר'	15 קטנים	ענבים
300 גר'	1/4 בינונית	פומלה*
150 גר'	2 יחידות	קלמנטינה*
100 גר'	5 יחידות בינוניות	שסק
140 גר'	4 בינוני	שזיף
150 גר'	1 קטן	תפוז
120 גר'	1 בינוני	תפוח עץ
150 גר'	1 כוס	תות שדה*

\* פרי עשיר בויטמין C

לרוב סוגי הפירות יש פחת אשר נע בין 10%-15 למעט מלון, אבטיח, תפוז וקלמנטינה, להם פחת של כ- 20%-30.  
יש לקחת בחשבון עובדה זו בעת רכישת הפירות.

### טבלה מס' 4- גודל מנה להגשה בארוחת צהריים

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	גודל מנה להגשה	הערות
לחם	לחם אחיד / מלא / חלה	30 גרם	
מרק	מרק כל הסוגים	200-250 מ"ל	שימוש באבקת מרק עד 2.5 גר', אבקה לאדם לפני בישול
	ירקות במרק ירקות	60 גרם	כאשר מוסיפים למרק הירקות קטניות או גריסים או קוואקר או אטריות ניתן להפחית את כמות הירקות במרק ל - 40 גרם.
	שקדי מרק	16 גרם	תוספת למרק צח
	דגנים (אורז, קווקר, סולת, גריסים, איטריות)	10 גרם	לפני בישול תוספת למרק ירקות או למרק צח
	קטניות	10 גרם	לפני בישול תוספת למרק ירקות
מנה עשירה בחלבון	טחון : בקר/עוף/הודו/דג	100 גרם נטו לא כולל תוספים כגון חלבון מהצומח (סויה)	לפני בישול לאחר הפשרה
	דג	140 גרם	לאחר בישול
	כרע עוף	180 גרם	עם עצם. לאחר בישול 130 גרם מבושל ללא עצם
	חזה הודו/חזה עוף/שיפודי הודו/שיפודי עוף	140 גרם	לאחר בישול - לא כולל רוטב
	בקר	140 גרם	לאחר בישול - לא כולל רוטב
	תוספת 1	תפוח אדמה/ בטטה	200 גרם
אורז		35 גרם	לפני בישול
פתיתים/ אטריות / פסטה/ קוסקוס / כוסמת/ בורגול/ גריסים		40 גרם	לפני בישול
תירס		150 גרם	תירס - גרגרים בלבד (ללא קלח) ראוי לאכילה (ללא חמרי פסולת : גרעינים, וחלקים שלא ניתנים לאכילה).
תוספת 2	ירקות חיים ומבושלים	100 גרם	
קינוח	פרי טרי או משומר / רסק פרי	לפי רשימה טבלה 3	לפתן - משקל מסונן 100 גרם
משקה	מים/מיץ	200 מ"ל	

### טבלה מס' 5 - גודל מנה להגשה בארוחת ערב

מרכיבי הארוחה	פריטי המזון	גודל מנה להגשה (גרם) *	
לחם	לחם אחיד / מלא / חלה	30 גרם	
מוצרי חלב א'	לבן/שוקו/חלב/מעדן/יוגורט/מעדן דיאט/ פודינג על בסיס חלב	125 גרם	
	דגן לדייסה ( קוואקר/ אורז טחון/ סולת )	20 גרם יבש	
	חלב לדייסה	200 מ"ל ( 130 מ"ל חלב+70 מ"ל מים) או 200 מ"ל חלב משוחזר (20 גר' אבקת חלב כחוש 0.5%-0.8%).	
מוצרי חלב ב'	גבינה לבנה/קוטג'	לפחות 2 ק"ג למחלקה	
	גבינה צהובה/מלוחה/	25 גרם	
	משולשת	15 גרם	
ירקות חיים	סלט/רסק	100 גרם	
תוספת מורכבת	פשטידות מסוגים שונים, לדוגמה : גבינה, ירקות, איטריות וגבינה, לזניה חלבית, מאפה תפוחי אדמה.	110 - 140 גרם *	
	פלפל ממולא	100 - 120 גרם *	
	תפוח אדמה מוקרם / קטניות מבושלות / פלאפל	80 גרם	
	מרק כל הסוגים (אפשר חלבי)	225 מ"ל	
	פיצה	80 - 100 גרם *	
	שקשוקה	100 גרם	
	פסטה עם רוטב ותוספות או רביולי / כיסונים	150 - 200 גרם *	
	בלינצ'ס מילויים שונים	110 - 140 גרם *	
	סלטים קרים (פסטה, סלט תפוחי אדמה, טבולה), בתוספת מנה עשירה בחלבון כגון טונה, ביצה, גבינות	80 - 100 גרם *	
	לביבות (ירקות או תפוחי אדמה) / פנקייק	60 - 80 גרם *	
	בורקס גבינה (יחידה בינונית)	50 - 80 גרם *	
	ממרחים	טחינה/ חומוס/ / אבוקדו/ סרדינים/ טונה/ חצילים/ מקרל/ מטבוחה/ כבד צמחי.	30 גרם
		ממרח ביצים עם טונה ומיונית/ אבוקדו עם ביצה/ סרדינים עם גבינה/ סרדינים ביצה ומיונית	50 - 80 גרם *
משקה	תה/קפה/מים	200 מ"ל	
חלב לשתיה בקפה/תה		30 מ"ל	

#### תוספת סוכר בשתיה לכל היום - 50 גרם

\* בכל מקרה של טווח משקלים נדרש, יוגדר גודל מנה מדוייק ע"י דיאטנית המוסד לפי שיקול דעתה המקצועי